

Gilda-Max II. - "FLÓRIÁN"

Budapest 1033, Flórián tér 6., Tel.: Mozgásdrót: 061/883-8888

2010. 30. heti órarend / 2010.07.26. - 08.01.

Aerobic órarend - Nagy terem

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
7:00		B. Bea Has - láb - fenék		Tolnai Nóri (h) Alakformáló			
8:00		Tolnai Nóri (ÚJ!) Alakformáló		Tolnai Nóri (ÚJ!) Zsírégető		Tolnai Nóri (h) Alakformáló	
9:00	Tokodi Niki Hot Iron 1	V. Csilla Zsírégető	T. Niki Iron Cross	V. Csilla Kondi	T. Niki Hot Iron 2	Tolnai Nóri (h) Zsírégető + Has	H. Kriszti Alakformáló
10:00	Tokodi Niki Zsírégető	V. Csilla Alakformáló	T. Niki Alakf. MO.MA. - val	V. Csilla Alakformáló	T. Niki Strike Zone Class	K.Eszti Alakformáló	H. Kriszti Pilates
11:00	Sz. Zsuzsi Pocakos torna + relax.		Sz. Zsuzsi Pocakos torna + relax			K. Eszti Spin Racing	
12:00	Sz. Zsuzsi Baba - mama torna		Sz. Zsuzsi Baba - mama torna				
14:00							
15:00							
16:00	K.Eszti Alakformáló	Y. Dia Kondi	T. Niki (h) Strike Zone Class	K.Eszti Zsírégető	Tolnai Nóri (új) Alakformáló		
17:00	K.Eszti Zsírégető	B. Évi Body - Balls Alakformáló	S. Kriszti (h) Body - Balls Complex	K.Eszti Alakformáló	Tolnai Nóri (új) Zsírégető		
18:00	B. Évi (h) Alakformáló	B. Évi Step	B. Évi (h) Alakformáló	N. Zsuzsi Zsírégető	B. Évi Step		B. Évi Alakformáló
19:00	B. Évi (h) Zsírégető	L. Gábor Iron Cross	B. Évi (h) KANGOO	N. Zsuzsi Alakformáló	B. Évi KANGOO		B. Évi KANGOO
20:00	B. Évi Dance	K. Eszti Spin Racing	B. Évi Dance	K. Eszti Spin Racing			

Box terem

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
8:00		Miló Viki (90perc)		Miló Viki (90perc)			
9:00	Miló Viki (60perc)		ELMARAD				
10:00						Miló Viki (90perc)	
11:00							
12:00							
13:00	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)		
14:00							
15:00	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)		
16:00							
17:00	17:30 Kiss Alex és csapata (90perc)		17:30 Kiss Alex és csapata (90perc)		17:30 Kiss Alex és csapata (90perc)		
18:00		Petrányi Zoltán és csapata (120perc)		Petrányi Zoltán és csapata (120perc)	Petrányi Zoltán és csapata (120perc)		
19:00	Miló Viki (90perc)		Miló Viki (90perc)				
20:00							

Hot Iron 2 és Cross: HALADÓ órák, melyet azon vendégeinknek ajánljuk, akik legalább 6 - 8 hét Hot Iron 1 és 2- es órát végig jártak.

A KANGOO órákon való részvétel speciális cipőben történik! Az általunk biztosított cipők bérleti díja 500 Ft/óra.

A *** szimbólummal ellátott edzések pulzuskontrollált órák, melyeken vendégeink részére 6 db pulzusmérő órát biztosítunk.

A változtatás jogát fenntartjuk!